Psycho Holistic (2026), **8**(1), 1–8
doi: 10.35747/ph.v8i1.1561

Kesepian dan penggunaan ponsel pintar yang bermasalah pada usia dewasa

Loneliness and problematic smartphone use in adulthood

Ivan Ade Hendrawan[1], Ismira Dewi[1]

[1]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan

Penulis korespondensi: Ismira Dewi; Email: ismira.dewi@psy.uad.ac.id

(Naskah masuk 8 November 2025; direvisi 28 April 2026; diterima 30 April 2026; terbit 8 Mei 2026)

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan *smartphone* sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan *problematic smartphone use* (PSU) yang berpotensi berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Kesepian diidentifikasi sebagai salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap PSU, di mana individu menggunakan *smartphone* sebagai mekanisme kompensasi untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kesepian dan PSU. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 418 partisipan yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 6* untuk mengukur tingkat kesepian dan *Smartphone Addiction Scale* untuk mengukur PSU. Analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan PSU (r = .18, p < .05), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula kecenderungan PSU. Temuan ini menunjukkan bahwa kesepian merupakan *prediktor* yang signifikan namun relatif lemah terhadap PSU, serta mendukung pandangan bahwa individu cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai strategi untuk mengatasi perasaan isolasi sosial. Hasil penelitian ini berkontribusi pada pemahaman mengenai faktor psikologis yang mendasari PSU serta menekankan pentingnya intervensi yang menargetkan kesepian untuk mengurangi perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah.

Kata kunci: kesepian, masa dewasa, *problematic smartphone use*

Abstract

The rapid development of digital technology has made smartphones an integral part of daily life. However, excessive smartphone use may lead to problematic smartphone use (PSU), which can negatively affect psychological well-being. Loneliness has been identified as a potential psychological factor contributing to PSU, as individuals may use smartphones as a compensatory mechanism to address unmet social needs. This study aimed to examine the relationship between loneliness and PSU. A quantitative approach was employed, involving 418 participants selected through simple random sampling. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale Version 6 to assess loneliness and the Smartphone Addiction Scale to measure PSU. Pearson's correlation analysis revealed a significant positive relationship between loneliness and PSU (r = .18, p < .05), indicating that higher levels of loneliness are associated with greater PSU. These findings suggest that loneliness is a significant, albeit modest, predictor of PSU, supporting the notion that individuals may engage in excessive smartphone use to cope with feelings of social isolation. The results contribute to the understanding of psychological factors underlying PSU and highlight the importance of addressing loneliness in interventions aimed at reducing problematic smartphone use.

Keywords*: adulthood, loneliness, problematic smartphone use*

© The Author(s), 2026. Published by Psycho Holistic, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, ISSN 2685-9092.
This is an Open Access article, distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License, which permits use, distribution, reproduction, and adaptation in any medium, provided appropriate credit is given, changes are indicated, and adaptations are shared under the same or a compatible license.

Pendahuluan

Era digitalisasi telah mengubah bagaimana cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi. *Smartphone*, sebagai teknologi yang paling sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari, telah menjadi bagian utama dari aktivitas manusia modern (Sembiring & Harahap, 2021). Selain memberikan dampak positif *smartphone* juga bisa memberi dampak negatif (Yıldız Durak, 2018). Data Global Mobile Consumer Survey 2024 menunjukkan bahwa rata-rata orang dewasa menghabiskan lebih dari 7 jam per hari menggunakan *smartphone*, dengan peningkatan signifikan terjadi pasca pandemi COVID-19 (We Are Social, 2024). Di Indonesia, persentase populasi yang menggunakan *smartphone* mencapai 89% dari total populasi, dengan durasi penggunaan harian rata-rata 7,5 jam, menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan penggunaan *smartphone* tertinggi di dunia (We Are Social, 2024). Penelitian menujukan bahwa *problematic smartphone use* (PSU) memiliki keterkaitan dengan berbagai faktor psikologis termasuk gaya pengasuhan, kecemasan, dan depresi (Eichenberg et al., 2019). Meskipun *smartphone* dirancang untuk meningkatkan kemudahan hidup, seperti membalas *chat* melalui sosial media, menghubungi orang yang jaraknya jauh, ataupun mencari informasi, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikososial (Sumuli et al., 2025). Pada laki-laki, penggunaan *smartphone* yang berlebihan biasanya disebabkan karena aktivitas bermain gim, sedangkan perempuan lebih menyukai media sosial (Andreassen et al., 2016). Karena zaman sekarang mayoritas orang memiliki *smartphone* dan banyak yang belum bisa mengendalikan waktu penggunaannya, hal tersebut bisa menjadi ancaman. Fenomena tersebut perlu mendapat perhatian karena dampak yang ditimbulkan jika terus dibiarkan akan bermasalah terhadap kesehatan emosional, kesehatan fisik, dan dapat mengganggu performa sosial (Busch & McCarthy, 2021). Dalam penelitian yang dilakukan Nissa dan Nisa (2025), PSU dapat mempengaruhi kemampuan kognitif seperti berpikir kritis.

Problematic smartphone use didefinisikan sebagai penggunaan *smartphone* yang berlebihan, kompulsif, dan mengganggu kehidupan sehari-hari (Kwon et al., 2013). Fenomena ini tidak hanya terjadi pada remaja, tetapi juga ditemukan pada populasi dewasa, yang berada di rentang usia 18–45 tahun (Levinson et al., 1976). PSU didefinisikan sebagai pola penggunaan *smartphone* yang ditandai dengan ketidakmampuan mengontrol penggunaan secara berlebihan terhadap perangkat, dan memiliki dampak negatif terhadap fungsi psikososial. Elhai et al. (2017) dan Kwon et al. (2013) mengidentifikasi karakteristik PSU melalui 6 dimensi yang saling terkait, yaitu (1) *daily life disturbance*, mengacu pada interferensi penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas rutin, pekerjaan, atau hubungan interpersonal, (2) *positive anticipation*, menggambarkan harapan berlebihan terhadap penggunaan *smartphone* sebagai sumber kesenangan atau relief dari emosi negatif, (3) *withdrawal symptoms*, merujuk pada gejala fisik atau psikologis yang muncul ketika tidak dapat mengakses *smartphone*, (4) *cyberspace oriented relationship*, menunjukkan preferensi terhadap interaksi virtual dibandingkan tatap muka, (5) *overuse*, mengacu pada penggunaan yang berlebihan melebihi intensi awal, dan (6) *tolerance*, menggambarkan kebutuhan akan peningkatan waktu atau intensitas penggunaan untuk mencapai efek yang diinginkan. Menurut Marini et al. (2024) PSU didefinisikan sebagai ketidakmampuan dalam hal mengontrol penggunaan *smartphone* yang bisa berdampak pada hubungan sosial.

Salah satu faktor psikososial yang secara konsisten ditemukan berkaitan dengan PSU adalah *loneliness* atau kesepian (Eichenberg et al., 2021). Berdasarkan hasil wawancara pada 10 subjek individu dewasa, sebanyak 8 subjek menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai koping stres, mengisi kekosongan waktu, mencari hiburan, dan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Di samping itu, 7 subjek merasakan perasaan cemas, suka menunda

pekerjaan, dan merasa sulit mengontrol waktu penggunaan *smartphone*. Kesepian didefinisikan sebagai pengalaman subjektif dari ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dan dimiliki (Peplau & Perlman, 1982). Survei nasional Amerika Serikat menunjukkan bahwa 35% orang dewasa melaporkan mengalami kesepian yang serius, dengan angka yang meningkat drastis selama dan pasca pandemi COVID-19 (Chatterjee, 2018). Kesepian merupakan konstruk multidimensional yang mencakup aspek emosional dan sosial dari pengalaman manusia. Beck et al. (1979) membedakan antara *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Pada orang dewasa, kesepian dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk transisi kehidupan seperti pernikahan, perceraian, perubahan karier, mobilitas geografis, dan perubahan struktur keluarga. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kesepian pada orang dewasa tidak hanya dipengaruhi oleh kuantitas hubungan sosial, tetapi lebih pada kualitas dan makna dari hubungan tersebut (Hawkley & Cacioppo, 2010). Dalam konteks masyarakat Indonesia, penelitian Prasetyo dan Huwae (2023) menunjukkan bahwa nilai-nilai budaya yang mulai bergeser ke arah individualisme berkontribusi terhadap peningkatan tingkat kesepian pada orang dewasa.

Hubungan antara kesepian dan PSU pada orang dewasa menjadi semakin kompleks seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat modern. Dampak yang bisa ditimbulkan dari PSU adalah penurunan kualitas tidur, gangguan konsentrasi, menurunnya produktivitas, serta masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan kesepian. Jika tidak dikelola dengan baik, PSU dapat memperburuk kondisi psikologis individu dan menghambat fungsi sosialnya dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya PSU, termasuk peran kesepian sebagai salah satu faktor psikologis yang relevan (Gezgin & Çakır, 2016). Fenomena *work-from-home*, urbanisasi yang meningkat, dan pergeseran struktur sosial tradisional telah menciptakan kondisi yang memfasilitasi munculnya kesepian di kalangan orang dewasa. Dalam konteks ini, *smartphone* sering kali menjadi solusi instan untuk mengatasi perasaan kesepian, tetapi akibatnya dapat memperburuk kemampuan sosial dalam jangka panjang (Gezgin et al., 2018). Kwon et al. (2013) mengembangkan *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang mengidentifikasi enam dimensi PSU. Model ini memberikan kerangka teoritis yang komprehensif untuk memahami bagaimana kesepian dapat berinteraksi dengan berbagai aspek penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung menggunakan *smartphone* sebagai mekanisme kompensasi untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak terpuaskan (Bian & Leung, 2015).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesepian dan PSU pada orang dewasa Indonesia. Alasan penulis memilih populasi dewasa karena penelitian yang masih minim terhadap populasi dewasa, selama ini banyak penelitian yang berfokus pada remaja. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dan PSU pada orang dewasa. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada beberapa aspek. Secara teoritis, penelitian ini akan memperkaya pemahaman tentang aplikasi model Kwon dalam konteks budaya Indonesia dan memberikan bukti empiris untuk teori-teori yang menjelaskan hubungan kesepian-PSU pada populasi dewasa. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi yang berbasis bukti untuk mencegah dan menangani PSU, khususnya yang berfokus pada aspek kesepian sebagai faktor risiko.

Metode

Subjek penelitian ini adalah individu yang berusia di atas 25 tahun dengan kriteria dewasa, aktif menggunakan *smartphone*, dan berdomisili di Yogyakarta. Populasi dewasa sebanyak 418 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan disebarkan menggunakan kuesioner secara luring menggunakan media kertas dan pulpen. Metode pengambilan sampel dari suatu populasi di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih, sehingga tidak ada bias atau preferensi dalam pemilihan sampel. Tujuan utamanya adalah untuk memastikan bahwa sampel yang diambil representatif terhadap populasi aslinya. Pengambilan data yang menunjukkan gambaran demografi berdasarkan jenis kelamin, usia dan pekerjaan yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Demografi Responden

Karakteristik	N	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	79	18.8
Perempuan	339	81.2
Usia (tahun)		
< 30	15	3.5
30–40	204	48.8
41–50	175	41.8
> 50	18	4.3
Tidak mengisi	6	1.4
Status pekerjaan		
Bekerja	314	75
Tidak bekerja	77	18
Tidak mengisi	27	7

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Alat ukur pada penelitian ini adalah *UCLA Loneliness Scale* (Russell, 1996) untuk mengukur variabel kesepian dan *Smartphone Addiction Scale* (Kwon et al., 2013) untuk mengukur variabel *problematic smartphone use*. Bukti validitas instrumen dalam penelitian ini berdasarkan konten tes melalui penilaian profesional (*professional judgment*) oleh dosen pembimbing skripsi. Selain itu, reliabilitas instrumen diuji menggunakan reliabilitas konsistensi internal. Berdasarkan hasil analisis uji coba, alat ukur kesepian menunjukkan nilai *corrected item-total correlation* (rit) tergolong tinggi karena tidak terdapat aitem dengan nilai rit < .30, dengan rentang nilai antara .471 hingga .762. Pada alat ukur *problematic smartphone use,* diperoleh hasil yang serupa, yaitu seluruh aitem memiliki nilai rit ≥ .30 dengan rentang antara .437 hingga .637, sehingga juga tergolong tinggi. Azwar (2012) menjelaskan bahwa alat ukur yang reliabel memiliki konsistensi yang tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur tersebut reliabel.

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel *problematic smartphone use* pada penelitian ini dimodifikasi dari skala *problematic smartphone use,* yang berisi 10 aitem unidimensi. Skala ini mengukur aspek *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal symptoms*, *cyberspace oriented relationship*, *overuse,* dan *tolerance*. Contoh pernyataan yang terdapat dalam skala ini "saya tidak tahan ketika tidak menggunakan *smartphone*", "saya kesulitan konsentrasi saat sedang melakukan tugas atau sedang bekerja disebabkan penggunaan *smartphone*", dan "saya menggunakan *smartphone* lebih lama dari yang saya inginkan". Jawaban bergerak dari sangat tidak setuju, tidak setuju, kurang setuju, agak setuju, setuju, dan sangat setuju.

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel kesepian pada penelitian ini versi *cross cultural social isolation* yang dikembangkan oleh Russel (1996) dan berisi 6 aitem. Skala ini

mengukur aspek *emotional loneliness* dan *social loneliness* . Contoh pernyataan yang terdapat dalam skala ini seperti "saya kurang memiliki persahabatan", "saya merasa ditinggalkan", dan "saya merasa terisolasi dari orang lain". Jawaban bergerak dari tidak pernah, jarang, biasanya dan sering. Data penelitian ini dikumpulkan secara luring. Analisis data yang digunakan adalah korelasi Pearson menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics for Windows versi 25.

Hasil

Hasil analisis menggunakan Pearson Product Moment menunjukkan hubungan yang signifikan antara kesepian dan *problematic smartphone use* (r = .18; p < .05). Nilai korelasi positif menujukan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat searah artinya semakin tinggi kesepian maka *problematic smartphone use* juga cenderung meningkat. Namun, dikarenakan nilai korelasi hanya sebesar .18, maka hubungan tersebut tergolong sangat lemah sehingga peningkatan pada kesepian hanya berpengaruh kecil terhadap peningkatan variabel *problematic smartphone use*.

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan *problematic smartphone use* (PSU). Individu dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi cenderung menunjukkan pola penggunaan *smartphone* yang lebih bermasalah (Arpaci, 2022). Temuan ini mengkonfirmasi hipotesis penelitian dan sejalan dengan kerangka teoritis yang menyatakan bahwa kesepian dapat menjadi faktor meningkatnya perilaku penggunaan teknologi yang maladaptif. Secara statistik, korelasi yang ditemukan menunjukkan bahwa kesepian memiliki kontribusi terhadap PSU pada sampel penelitian. Semakin tinggi tingkat kesepian pada individu semakin tinggi juga individu tersebut mengalami PSU (Ozdemir et al., 2018). Kondisi tersebut terjadi karena individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki perasaan tidak nyaman tentang hubungan sosial yang tidak sesuai harapan dengan kenyataan sehingga dapat memicu perasaan negatif. Ketika individu mengalami kesepian, mereka akan membutuhkan pengalihan dari perasaan tidak nyaman tersebut dengan melakukan berbagai hal yang menyenangkan, salah satunya dengan bermain *smartphone* (Saputro et al., 2023).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kwon et al. (2013) yang mengidentifikasi faktor-faktor psikologis, termasuk kesepian, sebagai prediktor signifikan terhadap *smartphone addiction*. Dalam penelitian tersebut yang melibatkan sampel mahasiswa di Korea Selatan, Kwon et al. (2013) menemukan bahwa individu dengan tingkat kesepian yang tinggi memiliki skor *Smartphone Addiction Scale* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami kesepian. Penelitian ini memperkuat temuan Kwon et al. (2013) dan menunjukkan bahwa hubungan antara kesepian dan PSU dapat digeneralisasi ke konteks populasi yang berbeda.

Temuan penelitian ini juga dapat dibandingkan dengan studi Elhai et al. (2016) yang mengeksplorasi peran kecemasan dan depresi sebagai mediator dalam hubungan antara faktor sosial dan PSU. Elhai et al. (2017) menemukan bahwa individu dengan kesepian yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, yang selanjutnya memediasi hubungan dengan PSU. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kesepian dan PSU yang mungkin tidak bersifat langsung, tetapi dimediasi oleh faktor-faktor emosional lainnya.

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami hubungan antara kesepian dengan PSU, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasi hasil temuan. Penggunaan *self-report measures* pada penelitian ini rentan terhadap berbagai bias, termasuk *social desirability bias* di mana partisipan mungkin memberikan jawaban yang dianggap lebih dapat diterima secara sosial daripada jawaban yang mencerminkan kondisi mereka yang sebenarnya. Misalnya, partisipan mungkin meremehkan tingkat kesepian mereka karena stigma sosial yang terkait dengan kesepian, atau meremehkan penggunaan *smartphone* mereka karena menyadari bahwa penggunaan yang berlebihan dianggap negatif. Selain itu, *self-report measures* juga bergantung pada kemampuan introspeksi dan kesadaran diri partisipan, yang mungkin bervariasi antar individu. Penelitian mendatang dapat menggunakan metode pengukuran objektif, seperti aplikasi yang melacak *actual screen time* dan pola penggunaan *smartphone*, untuk melengkapi data *self-report*.

Saran untuk penelitian selanjutnya bisa dilakukan dengan penelitian eksperimental yang memberikan intervensi untuk mengurangi kesepian dapat memberikan bukti yang lebih kuat tentang pengaruh kesepian terhadap PSU. Misalnya, penelitian dapat membandingkan kelompok yang menerima intervensi untuk mengurangi kesepian (seperti *social skills training* atau terapi interpersonal) dengan kelompok kontrol, dan mengukur apakah penurunan kesepian diikuti oleh penurunan PSU.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan *problematic smartphone use* pada partisipan penelitian. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian yang lebih tinggi cenderung menunjukkan pola penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Hal ini mengindikasikan bahwa kesepian dapat menjadi faktor predisposisi yang mendorong individu untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai mekanisme kompensasi untuk mengatasi perasaan terisolasi dan kebutuhan akan koneksi sosial. *Smartphone*, dengan berbagai fitur komunikasi dan media sosialnya, menawarkan akses instan untuk berinteraksi dengan orang lain, dan bagi individu yang kesepian dapat menjadi cara untuk mengurangi perasaan tidak nyaman akibat kurangnya hubungan sosial yang bermakna.

Penghargaan. Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh subjek penelitian yang terlibat dalam penelitian ini.

Pendanaan. Penelitian ini tidak menerima pendanaan dari pihak mana pun.

Kontribusi penulis. IAH berkontribusi dalam *conceptualization*, *formal analysis*, dan *writing - original draft*. ID berkontribusi dalam *supervision* dan *writing - review and editing.*

Konflik kepentingan. Kami menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian.

Daftar Pustaka

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, *30*(2), 252–262. https://doi.org/10.1037/adb0000160

Arpaci, I. (2022). Gender differences in the relationship between problematic internet use and nomophobia. *Current Psychology*, *41*(9), 6558–6567. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01160-x

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.

Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The scale for suicide ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*(2), 343–352. https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.2.343

Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review, 33*(1), 61–79. https://doi.org/10.1177/0894439314528779

Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior, 114*, 106414. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414

Chatterjee, R. (2018, May 1). *Americans are a lonely lot, and young people bear the heaviest burden*. NPR. https://www.npr.org/sections/health-shots/2018/05/01/606588504/americans-are-a-lonely-lot-and-young-people-bear-the-heaviest-burden

Eichenberg, C., Schott, M., & Schroiff, A. (2019). Comparison of students with and without problematic smartphone use in light of attachment style. *Frontiers in Psychiatry, 10,* 681. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00681

Eichenberg, C., Schott, M., & Schroiff, A. (2021). Problematic smartphone use—Comparison of students with and without problematic smartphone use in light of personality. *Frontiers in Psychiatry, 11,* 599241. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.599241

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, *207*, 251–259. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, *63*, 509–516. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, *69*, 75–82. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023

Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences, 13*(2). https://www.j-humansciences.com/index.php/IJHS/article/view/3797

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, *4*(2). https://ijres.net/index.php/ijres/article/view/960

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218–227. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE, 8*(12), e83558. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558

Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, *8*(2), e56936. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936

Levinson, D. J., Darrow, C. M., Klein, E. B., Levinson, M. H., & McKee, B. (1976). Periods in the adult development of men: Ages 18 to 45. *The Counseling Psychologist*, *6*(1), 21–25. https://doi.org/10.1177/001100007600600105

Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2024). Gambaran problematic smartphone use pada remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, *5*(1), 43–55. https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.26477

Nissa, A., & Nisa, A. T. (2025). Hubungan penggunaan smartphone bermasalah dengan kemampuan berpikir kritis pada remaja awal. *Jurnal Penelitian Inovatif, 5*(2), 2277–2288. https://doi.org/10.54082/jupin.1478

Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *EURASIA Journal of*

Mathematics, Science and Technology Education, *14*(4), 1519–1532. https://doi.org/10.29333/ejmste/84839

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. John Wiley & Sons, Inc.

Prasetyo, A. G. A., & Huwae, A. (2023). Kesepian dan kecenderungan narsisme pada remaja penyandang disabilitas fisik pengguna media sosial di indonesia: Studi korelasi. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, *5*(2), 50–64. https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i2.92

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, *66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

Saputro, M. T. H., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Nomophobia pada mahasiswa Generasi Z: Bagaimana peranan loneliness? *INNER: Journal of Psychological Research*, *2*(4), 671–678. https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/776

Sembiring, M. N., & Harahap, S. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa/i di SMA Negeri 6 Binjai tahun 2020. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, *20*(2), 49–56. https://doi.org/10.30743/ibnusina.v20i2.98

Sumuli, D., Ibrahim, S. A., Mohamad, R. W., & Maryadi. (2025). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *8*(6), 3281–3293. https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/7750

We Are Social. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/

Yıldız Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *5*(3), 543–557. https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025